

# O IMPACTO NEGATIVO DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA SAÚDE PÚBLICA, ESPECIALMENTE ENTRE OS JOVENS



Brasília  
26 de Maio de 2026

# EMPRESAS ASSOCIADAS



A **VIVA LÁCTEOS** congrega as principais empresas e entidades do setor.



## VIVA LÁCTEOS – Associação Brasileira de Laticínios

É uma entidade que representa a indústria de lácteos e reúne 39 dos principais fabricantes e associações do setor no Brasil. Juntos os associados da VIVA LÁCTEOS são responsáveis por cerca de 70% da produção de leite e derivados no país.

# ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E LÁCTEOS: VILÕES OU VISÃO SIMPLIFICADA?



# CORRELAÇÕES

- Até 51,2% da ingestão calórica (jovens)
- Associação com gorduras, sódio e calorias
- Relação com doenças crônicas



# LIMITAÇÕES CIENTÍFICAS



- Correlação não é causalidade
- Predominância de estudos observacionais
- Não isolam fatores como:
  - Renda
  - Estilo de vida
  - Sedentarismo



- Saúde é multifatorial
- Alimentação é apenas um dos fatores
- Risco de generalizações



# LÁCTEOS: EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

- Efeitos benéficos

- Fonte de cálcio



- Proteínas de alto valor biológico

## Proteins



- Exemplos:

- Redução de risco cardiovascular

- Menor inflamação



**O leite é um alimento completo, composto por nutrientes essenciais ao organismo, com alta concentração de vitaminas e minerais em relação ao seu teor calórico.**

**A** Vitamina A  
Importante para a visão e o crescimento das células.



**B** Vitaminas do Complexo B  
Participam ativamente do metabolismo energético.



**C** Cálcio  
Principal nutriente para a saúde óssea. OS LÁCTEOS SÃO AS PRINCIPAIS FONTES DE CÁLCIO DA DIETA.



**C** Carboidrato  
Principal fonte de energia do corpo.



**F** Fósforo  
Participa na formação dos ossos e dentes e ajuda a fortalecer o esmalte dos dentes.



**G** Gorduras  
Todas as gorduras do leite juntas formam um sistema único e são benéficas para o sistema cardiovascular.



**P** Proteína  
Proteínas completas e de alto valor biológico, por conter todos os aminoácidos essenciais.



**S** Selênio  
Antioxidante que auxilia o corpo no combate aos radicais livres.



**M** Magnésio  
Participa no metabolismo energético e da ativação de mais de 300 reações enzimáticas.



**Z** Zinco  
Atua na formação de enzimas e ajuda no combate ao envelhecimento das células.



FONTE: VIVA LÁCTEOS - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE LATICÍNIOS



- Urbanização
- Mudanças no estilo de vida
- Acesso a alimentos

## Sobra caloria e falta sono entre os jovens

Estudo aponta adolescentes com problemas para dormir como principais adeptos dos lanches da madrugada. Em média, eles ingerem 10% a mais de energia do que o recomendado

### CAMA E MESA

Pesquisa mostra como alterações no sono de adolescentes podem ser influenciadas por hábitos alimentares ruins

#### O estudo

- Ao longo de sete dias, foram analisados dados sobre a alimentação e o sono de 342 adolescentes com 17 anos em média
- Os participantes da pesquisa usaram pulseiras que registraram o ritmo biológico deles 24 horas por dia. O dispositivo mediu os ciclos de atividade e repouso para estimar quanto tempo os adolescentes dormiam por noite
- Os jovens também responderam a um questionário de frequência alimentar. A intenção era avaliar o tipo de lanche e a quantidade de calorias, proteína, gordura e carboidratos ingerida no ano anterior ao estudo

Quem não se encaixou nesse período — o tempo de sono variou uma hora a mais ou uma a menos — tinha algumas peculiaridades na alimentação, como:



Consumia mais gordura e carboidratos por dia



O cenário levou os cientistas a acreditarem que as mudanças na duração do sono podem ser causadas pela alimentação errada dos jovens, que os torna mais sedentários no dia seguinte à dieta inadequada



Os problemas para dormir podem causar desequilíbrio hormonal, que, entre outros efeitos, faz com que os indivíduos comam mais



Apresentava 60% mais chance de consumir lanches noturnos em dias da semana



Apresentava 100% mais chance de consumir lanches noturnos durante os fins de semana

Os resultados  
A maioria dos adolescentes dormia sete horas por noite



- **Moderação**
- **Educação alimentar**
- **Dieta como um todo**

Fats, Oils & Sweets  
**USE SPARINGLY**

**KEY**

■ Fat (naturally occurring and added)

■ Sugars (added)

These symbols show fats and added sugars in foods.

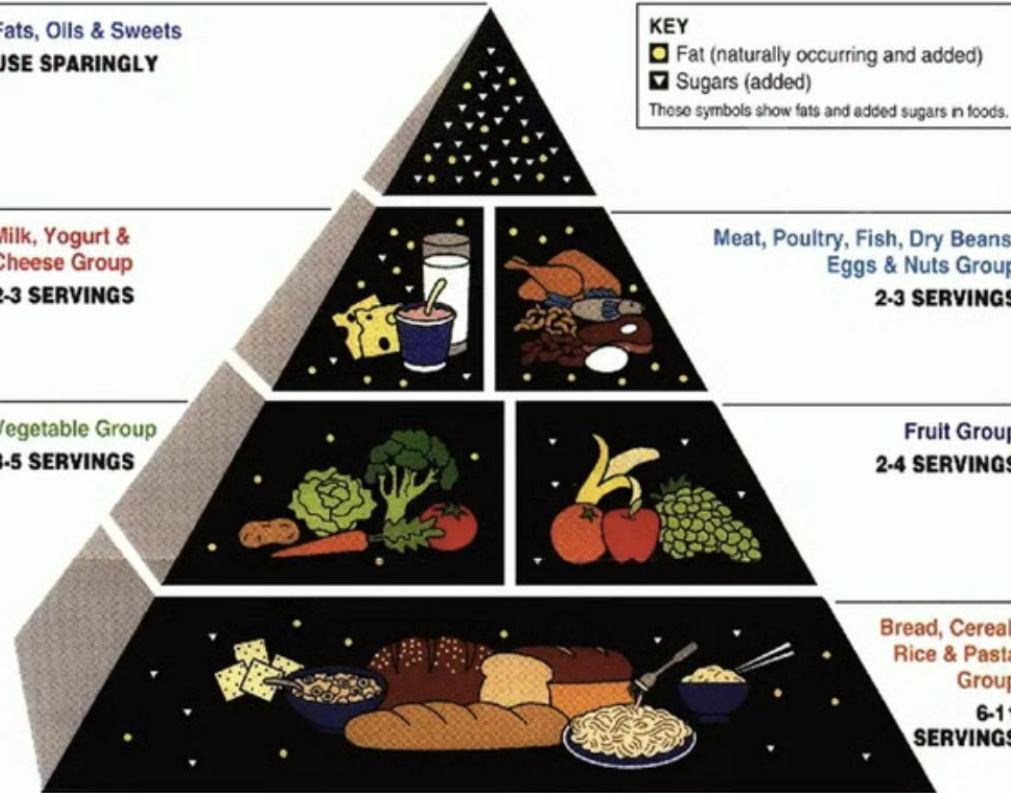
Milk, Yogurt &  
Cheese Group  
**2-3 SERVINGS**

Meat, Poultry, Fish, Dry Beans,  
Eggs & Nuts Group  
**2-3 SERVINGS**

Vegetable Group  
**3-5 SERVINGS**

Fruit Group  
**2-4 SERVINGS**

Bread, Cereal,  
Rice & Pasta  
Group  
**6-11  
SERVINGS**



- Evitar simplificações
- Não demonizar alimentos
- Promover hábitos saudáveis

ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL



EXERCÍCIOS  
FÍSICOS



SONO DE  
QUALIDADE

# Viva os Lácteos!

Porque nos acompanham a **vida toda**





# Obrigado

**Gustavo Beduschi**

[gustavo@vivalacteos.org.br](mailto:gustavo@vivalacteos.org.br)

+55 (61) 98251-0404